¿Qué es eso de la AUTOESTIMA

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse.
- Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.

Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

Actividad de presentación

¡Comparte algo sobre ti con una nota de color!

Qué necesitas:

Caja de colores

Instrucciones:

- Elige un color.
- Lee la pregunta que corresponda con el color que elegiste.
- Comparte tus respuestas con la clase.
- ¡Escucha las respuestas de tus compañeros!

Preguntas:

Rojo - ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Naranja - ¿Cuál es tu merienda favorita?

Verde - ¿Cuál es tu actividad favorita del cole?

Azul - ¿Cuántos hermanos tienes?

Amarillo - ¿Qué te gustaría ser de mayor?

Marrón oscuro - ¿Cuál es tu película favorita?

¿CÓMO ES UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA?

Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo

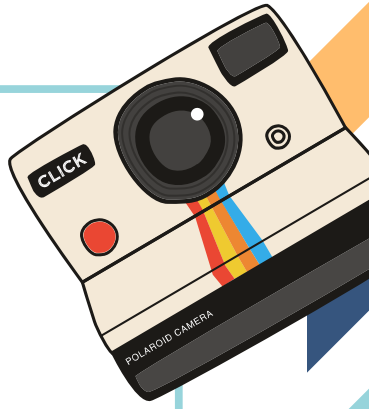
Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar o no ser aceptado

Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho

ACTIVIDAD FOTOMATÓN



OBJETIVO:
ESPLORAR LA AUTOESTIMA DE CADA UNO

MATERIAL:
BOLIGRAFO Y FOLIO PARA CADA PARTICIPANTE

DURACIÓN APROX:
20 MINUTOS

- POR PAREJAS, CADA UNO DIBUJA A SU COMPAÑERO MIENTRAS LE ENTREVISTA PARA PRESENTARLO POSTERIORMENTE AL RESTO DEL GRUPO;
- INCLUYE PREGUNTAS EN RELACIÓN A SU GRADO DE AUTOESTIMA.
- ADVERTIR QUE ES NORMAL QUE LOS DIBUJOS NO NOS FAVOREZCAN, PUES CASI NADIE QUEDA BIEN CUANDO SE RETRATA EN UN FOTOMATÓN.

*Fuente: PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN SALUDABLE DE NUESTROS ADOLESCENTES[II]
MSC. Patricio José Ruiz Lázaro

DESCUBRIENDO PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

Se explica al gran grupo la hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”. Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada bocadillo un pensamiento positivo alternativo. En gran grupo, puesta en común.

Mecanismo	Definiciyn	Enunciados tıpicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

*Fuente: PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN SALUDABLE DE NUESTROS ADOLESCENTES"
MSC. Patricio José Ruiz Lázaro

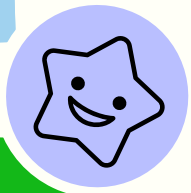
PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

CÓMO VENCERLOS

ROMPER CON EL PENSAMIENTO SIRVIÉNDOSE DE PALABRAS O FRASES CONTUNDENTES COMO: NO, MENTIRA, CALLA, PARA, NO ES VERDAD...

DESENMASCARAR EL MECANISMO

ANÁLISIS REALISTAS QUE TENGAN EN CUENTA TODA LA REALIDAD Y SUS DISTINTOS MATICES

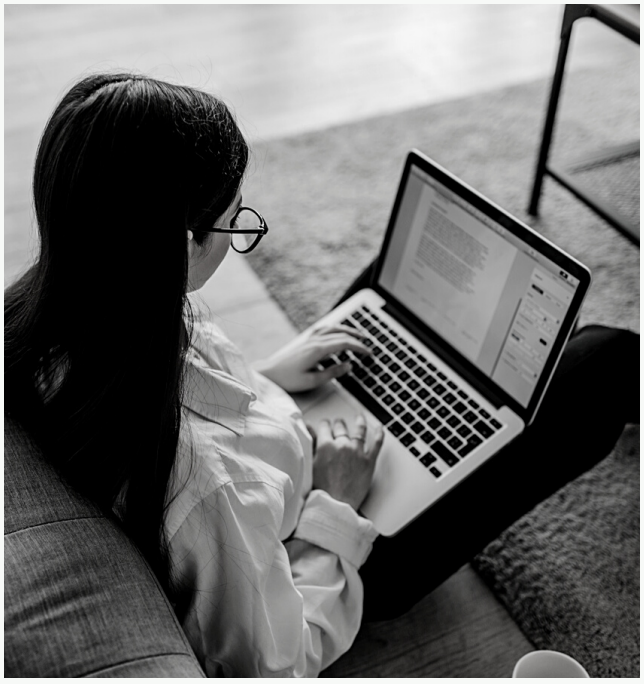


AUTOAFIRMAR NUESTRA PROPIA VALÍA Y NUESTRAS POSIBILIDADES DE FORMA REALISTA Y OPTIMISTA.

*Fuente: PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN SALUDABLE DE NUESTROS ADOLESCENTES[II]
MSC. Patricio José Ruiz Lázaro

Pensamiento negativo	Pensamiento realista
He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco	
He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.	
Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.	

Pensamiento negativo	Pensamiento realista
He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.	
Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?	
Me ha salido mal un problema de "mates". No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.	



ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO

- Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida

- Escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Graduado en Autoestima

LO HAS CONSEGUIDO

Fecha: _____

Bingo de la autoestima

DOMINAR UNA NUEVA HABILIDAD	NO JUNTARTE CON GENTE NEGATIVA	ESTAR AL BORDE LA ZONA DE CONFORT	HACER COSAS CREATIVAS	REAFIRMARTE A MENUDO
EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS	ACEPTAR LOS FRACASOS COMO PARTE DEL CRECIMIENTO	AFRONTAR LOS MIEDOS	GESTIONAR BIEN EL TIEMPO	DEJAR TIEMPO PARA DESCANSAR
HAZ EJERCICIO A MENUDO	DEDICAR TIEMPO A LAS AFICIONES	Gratis	VIVIR CON HUMILDAD	SER FIEL A TI MISMO
USAR BUENAS PALABRAS CON LOS DEMÁS	RECORDARTE QUE ERES SUFICIENTE	QUERERTE MÁS QUE LOS DEMÁS	SOÑAR A LO GRANDE Y HACERLO REALIDAD	DESAFIAR LAS CREENCIAS LIMITANTES
AYUDAR A ALGUIEN	DEJAR DE PREOCUPARTE POR LO QUE PIENSAN LOS DEMÁS	PERDONAR TU PASADO	LEER ALGO INSPIRADOR	RECLAMAR INTEGRIDAD

DIARIO DE AUTOESTIMA

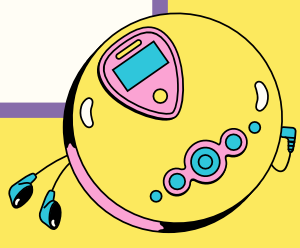
L M X J V S D

Fecha

Que he hecho hoy para cuidar mi autoestima

Cosas por las que estoy agradecido HOY

Qué pensamientos he tenido sobre mi mismo



CURSO DE HABILIDADES SOCIALES

20 horas

¿En qué zona te encuentras hoy?

Zona Azul

Triste Cansado Enfermo Aburrido Decaído

Zona Verde

Tranquilo Feliz Centrado Me siento bien Al mando

Zona Amarilla

Emocionado Ansioso Nervioso Frustrado Confundido

Zona Roja

Enfadado Miedoso con Pánico Quiero gritar No tengo el control

Consejos de AUTOESTIMA

Cuida de tus amigos

Haz ejercicio de forma regular

Regálate momentos para ti

Come sano

Cosas a recordar

Los pasos pequeños me hacen progresar

Es normal tener un MAL DÍA

Está bien cometer errores

Volver a intentarlo te hace aprender

Está bien tomar un descanso

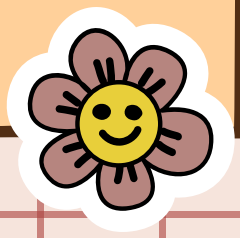
Nadie es perfecto

Eres más fuerte de lo que crees

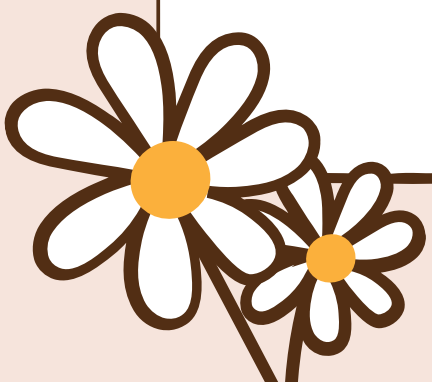
OBJETIVO AUTOESTIMA

Lista de objetivos

Recuerda



Mis pensamientos positivos



Diario de Gratitud

Fecha

Por qué cosas puedo estar agradecido HOY?

Afirmaciones

Notas

Recuerda

Habilidades de comunicación

Cuando eres ASERTIVO

- DECIMOS LO QUE PENSAMOS Y CÓMO NOS SENTIMOS
- NO HUMILLAMOS, DESAGRADAMOS, MANIPULAMOS O FASTIDIAMOS A LOS DEMÁS
- TENEMOS EN CUENTA LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS
- NO SIEMPRE EVITAMOS LOS CONFLICTOS, PERO SÍ EL MÁXIMO NÚMERO DE VECES
- EMPLEAMOS FRASES COMO: "PIENSO QUE...", SIENTO...", "QUIERO...", "HAGAMOS...
- HABLAMOS CON FLUIDEZ Y CONTROL, SEGUROS, RELAJADOS, CON POSTURA RECTA Y MANOS VISIBLES, UTILIZAMOS GESTOS FIRMES SIN VACILACIONES, MIRAMOS A LOS OJOS

DESCRIBE UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA O UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL QUE HAYAS TENIDO CON OTRA PERSONA Y EN LA QUE HAYAS REACCIONADO DE FORMA ASERTIVA:

Habilidades de comunicación

Cuando eres AGRESIVO

- OFENDEMOS VERBALMENTE (HUMILLAMOS, AMENAZAMOS, INSULTAMOS,...)
- MOSTRAMOS DESPRECIO POR LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS
- SOMOS GROSEROS, RENCOROSOS O MALICIOSOS HACEMOS GESTOS HOSTILES O AMENAZANTES
- EMPLEAMOS FRASES COMO: "ESTO ES LO QUE PIENSO, ERES ESTÚPIDO POR PENSAR DE OTRA FORMA", "ESTO ES LO QUE YO QUIERO, LO QUE TU QUIERES NO ES IMPORTANTE", "ESTO ES LO QUE YO SIENTO, TUS SENTIMIENTOS NO CUENTAN", "HARÍAS MEJOR EN...", "ÁNDATE CON CUIDADO...", "DEBES ESTAR BROMEANDO...", "SI NO LO HACES...", "DEBERÍAS..."

DESCRIBE UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA O UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL QUE HAYAS TENIDO CON OTRA PERSONA Y EN LA QUE HAYAS REACCIONADO DE FORMA AGRESIVA

Habilidades de comunicación

Cuando eres PASIVO

- DEJAMOS QUE LOS DEMÁS VIOLEN NUESTROS DERECHOS
- EVITAMOS LA MIRADA DEL QUE NOS HABLA – APENAS SE NOS OYE CUANDO HABLAMOS
- NO RESPETAMOS NUESTRAS PROPIAS NECESIDADES
- NUESTRO OBJETIVO ES EVITAR CONFLICTOS A TODA COSTA
- EMPLEAMOS FRASES COMO: "QUIZÁ TENGAS RAZÓN", "SUPONGO QUE SERÁ ASÍ", "BUENO, REALMENTE NO ES IMPORTANTE", "ME PREGUNTO SI PODRÍAMOS…", "TE IMPORTARÍA MUCHO…", "NO CREES QUE…", "ENTONCES, NO TE MOLESTES",…
- NO EXPRESAMOS EFICAZMENTE NUESTROS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS

DESCRIBE UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA O UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL QUE HAYAS TENIDO CON OTRA PERSONA Y EN LA QUE HAYAS REACCIONADO DE FORMA PASIVA

Responde a estas preguntas

ME SIENTO BIEN CUANDO...
ME SIENTO HERIDO/A CUANDO...
ME CUESTA...
ME GUSTO PORQUE...
UNA BUENA DECISIÓN QUE TOMÉ ESTA SEMANA FUE...
ME SIENTO TRISTE CUANDO...
TENGO MIEDO CUANDO...
ME SIENTO FRUSTADO/A CUANDO...
ME SIENTO QUERIDO/A CUANDO...
ME SIENTO EXCLUIDO/A CUANDO...
ME SIENTO BIEN CON MI FAMILIA CUANDO...
ME SIENTO BIEN CON MIS AMIGOS CUANDO...
ME ENFADO CUANDO...
LO QUE MÁS DESEO CONTAR ES...
ME PREOCUPA QUE...
MI MAYOR INQUIETUD EN EL COLEGIO/INSTITUTO ES...
MI MAYOR PREOCUPACIÓN CON MI MEJOR AMIGO/A ES...
CUANDO PIENSO EN MI FUTURO, ME SIENTO...
MI MAYOR DESEO ES...
MI OBJETIVO PRINCIPAL ES...
EL SENTIMIENTO MÁS FUERTE QUE TENGO ACTUALMENTE ES...
QUISIERA QUE LOS ADULTOS NO...
LA ÚLTIMA VEZ QUE LLORÉ FUE...
SI PUDIERA HACER OTRA COSA HOY, ELIGIRÍA...

Caricias SIN TOCAR

Sentados en círculo, cada uno dice una caricia física (elogio o cualidad positiva de su aspecto físico) de su compañero / a de la derecha y una caricia psicológica (elogio o cualidad positiva de su forma de ser) de su compañero / a de la izquierda. En el enunciado de las caricias está prohibido dar pellizcos (enunciar cualidades negativas de la otra persona). Una vez terminada la ronda de caricias, responden a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentís al dar caricias?
- ¿Y al recibirlas?
- ¿Os cuesta más dar o recibir?
- ¿Tenéis costumbre de decir a los demás lo que os gusta de ellos?

- ¿Dais refuerzo positivo al que os da la caricia (se lo agradecéis) para que lo vuelva a hacer en el futuro?
- ¿Son vuestras caricias descriptivas (describen la razón del elogio) para que el receptor se las crea con más facilidad?

UN PASEO POR EL BOSQUE

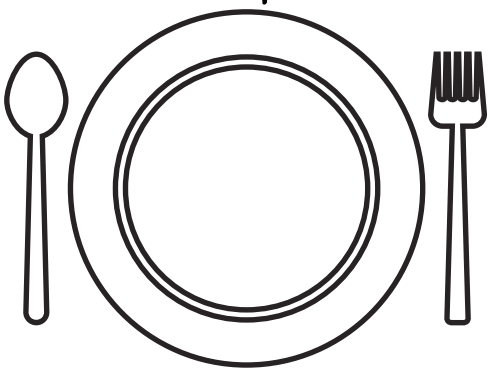
EL PROFESOR INDICA A LOS ALUMNOS QUE DIBUJEN UN ÁRBOL EN UN FOLIO, CON SUS RAÍCES, RAMAS, HOJAS Y FRUTOS.
EN LAS RAÍCES ESCRIBIRÁN LAS CUALIDADES POSITIVAS QUE CADA UNO CREE TENER,
EN LAS RAMAS, LAS COSAS POSITIVAS QUE HACEN Y EN LOS FRUTOS, LOS ÉXITOS O TRIUNFOS.
SE PONE MÚSICA CLÁSICA DE FONDO PARA AYUDARLES A CONCENTRARSE Y RELAJARSE.
UNA VEZ TERMINEN, DEBEN ESCRIBIR SU NOMBRE Y SUS APELLIDOS EN LA PARTE SUPERIOR DEL DIBUJO.
A CONTINUACIÓN, LOS ALUMNOS FORMARÁN GRUPOS DE 4 PERSONAS, Y CADA UNO PONDRÁ EN EL CENTRO DEL GRUPO SU DIBUJO, Y HABLARÁ DEL ÁRBOL EN PRIMERA PERSONA, COMO SI FUESE EL ÁRBOL.
SEGUIDAMENTE, LOS ALUMNOS SE COLOCARÁN EL ÁRBOL EN EL PECHO , DE FORMA QUE EL RESTO DE SUS COMPAÑEROS PUEDAN VERLO, Y DARÁN UN PASEO “POR EL BOSQUE”, DE MODO QUE CADA VEZ QUE ENCUENTREN UN ÁRBOL LEAN EN VOZ ALTA LO QUE HAY ESCRITO EN EL DIBUJO, DICIENDO “TU ERES..
.” POR EJEMPLO: “ALFONSO, ERES...TIENES...”
TENDRÁN 5 MINUTOS PARA DAR UN PASEO “POR EL BOSQUE”

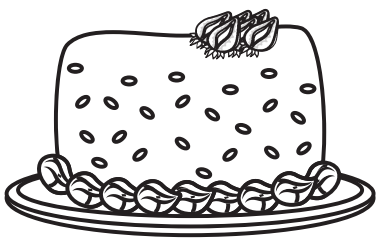
TODO sobre MI!

Este soy yo

Mi color favorito es

Mi comida favorita es





Tengo.... años

Mi animal favorito es

Mi serie favorita

la tarta de la felicidad

¿Cómo podemos empezar a saborear la tarta de la felicidad? Hay que saber qué pedazos forman nuestra tarta. Es decir, qué facetas conforman nuestra vida: la familiar, la profesional, la de ocio, la sentimental, la salud, la financiera, etc.

Tenemos que saber que, al igual que un edificio se sostiene gracias a diferentes pilares, nuestra vida está formada por muchas y diversas facetas. Puede que una o varias de ellas no vayan como deseamos, eso no significa que toda nuestra vida vaya mal. En psicología, generalizar siempre es malo.

DIBUJA UNA TARTA Y PARTE O DIVIDE ESA TARTA EN TANTOS PEDAZOS COMO FACETAS IDENTIFIQUES EN TU VIDA.

→ INDICA QUÉ COSAS POSITIVAS Y ÁREAS DE MEJORA ENCUENTRAS EN CADA PEDAZO.

NO ES FÁCIL, TU CEREBRO TE JUGARÁ MALAS PASADAS Y PUEDE QUE SÓLO VEAS LAS NEGATIVAS, O MEJOR DICHO LAS ÁREAS DE MEJORA.

ESFUÉRZATE UN POCO Y DALE UNA VUELTA.

¡¡SEGURO QUE LO CONSIGUES!!

¿COMENZAMOS A SABOREAR LA TARTA DE LA FELICIDAD?

Fuente: Guía práctica de la autoestima Herramientas para construir una autoestima fuerte . Dario Fernández Delgado

ACTORES POR UN DÍA

Trabajamos habilidades sociales

DINÁMICA

Se presentan diversas situaciones con varios protagonistas, tenemos que ensayar cómo actuaríamos. Esta técnica se llama Rol Play, y consiste en jugar un rol, interpretar un papel. ¿Quién sabe? Quizás éste sea el primer paso para llegar a Hollywood.

SITUACIÓN 1

Un camarero te sirve un plato sucio, como cliente le debes pedir que te lo cambie. Él no quiere. ¿Qué harías? ¿Y si fueras el camarero?

ACTORES POR UN DÍA

Trabajamos habilidades sociales

DINÁMICA

Se presentan diversas situaciones con varios protagonistas, tenemos que ensayar cómo actuaríamos. Esta técnica se llama Rol Play, y consiste en jugar un rol, interpretar un papel. ¿Quién sabe? Quizás éste sea el primer paso para llegar a Hollywood.

SITUACIÓN 2

Vas a una fiesta en la que no conoces a nadie ¿Qué haces para conocer a la gente e integrante?

Fuente: Guía práctica de la autoestima Herramientas para construir una autoestima fuerte . Dario Fernández Delgado

LUNES DE MOTIVACIÓN

Hazte un cumplido

Levanta tu ánimo y reconoce
lo increíble que eres. ¡Te lo mereces!

Soy amable

Soy útil

Soy amable

Soy paciente

Trabajo duro

Me quieren

Nombre:

Fecha:

Retrato en Plato de Papel

¿Has oído hablar de la palabra prejuicios? Es cómo vemos o juzgamos a otros antes de conocerlos. Aprendamos más sobre ello haciendo un retrato.

1

Dibuja tu cara en la parte posterior "abultada" del plato.

2

Sobre él, escribe tres palabras que piensas que los demás utilizan para describirte.

3

Dale la vuelta al plato de papel. Dibuja un corazón grande en el "cráter" del plato.

4

Dentro del corazón, escribe palabras o frases que dicen quién eres realmente. ¡Prepárate para mostrar tu trabajo!

¿Has terminado? Echa un vistazo a los retratos de tus compañeros de clase. Comparte tus pensamientos completando estas frases.

1.1. Me sorprendió saber que

1.2. Conecté más con el retrato realizado por

1.3. Ahora creo que el prejuicio es

Adaptación de https://www.tolerance.org/classroom-resources/lessons/understanding-prejudice-through-paper-plate-portraits

Tu comprobación diaria

¿Qué tal estás hoy?

feliz

triste

enfadado/a

tímido/a

orgulloso/a

cansado/a

tonto/a

asustado/a

Puedes sentir más de una de estas emociones.
¿No encuentras tus sentimientos aquí?
Compártelo con tu profesor o con tus padres.

NOMBRE:

FECHA:

MI ULTIMA LISTA DE REPRODUCCIÓN DE SUPERACIÓN

Pasamos por diferentes emociones positivas y negativas cada día. Está bien tener todos esos sentimientos, pero también debemos encontrar formas sobrellevarlos.

Rellena cada cuadro con el título de canciones (y su artista) que crees que se ajustan a las descripciones proporcionadas.

PARA DIVERTIRSE

una canción que no me puedo sacar de la cabeza

una canción de la que me sé la letra

una canción de mi película o serie de televisión favorita

PARA ALEGRARSE

una canción que asocio con la libertad

una canción que me da energía

una canción con la que me gustaría levantarme

PARA DISTRACCIÓN

una canción que me hace sentir seguro

una canción que me ayuda a pensar en positivo

una canción que me inspira

PARA DESCARGAR TENSIÓN

una canción para cuando te preocupas o tienes ansiedad

una canción para cuando te enfadas o te molestas

una canción para cuando te sientes solo o tienes miedo

PARA EMOCIONES FUERTES

una canción que te trae buenos recuerdos

una canción que te hace pensar en un ser querido

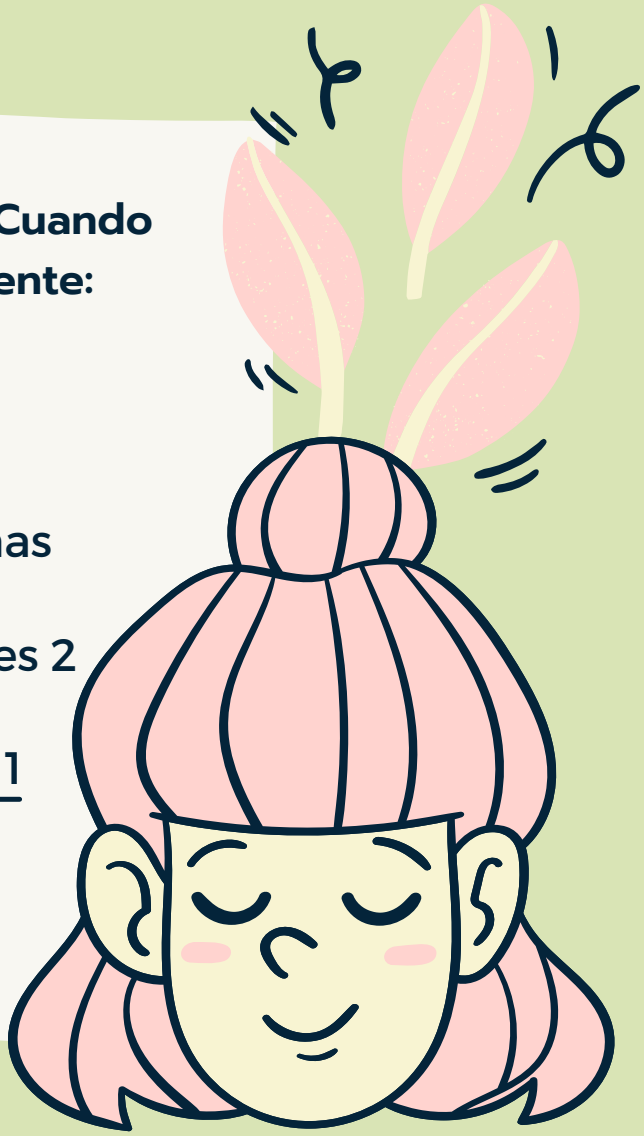
una canción para recordarte que te quieren

Un ratito para mi

Coge fuerzas y busca un lugar tranquilo y cómodo para esta actividad

Respira hondo cinco veces. Cuando estés listo, enumera lo siguiente:

- 5 cosas que ves 4
- cosas que escuchas
- 3 cosas que sientes 2
- cosas que hueles 1
- cosa que comes



Gestionar Tu Salud Mental

Todo el mundo merece gozar de buena salud mental.

La salud mental es un equilibrio y requiere la capacidad de gestionar el estrés y lograr el potencial de uno mismo.

El estrés es normal, pero tener demasiado puede incrementar el riesgo de sufrir problemas de salud mental.

Pequeñas mejoras en...

nutrición

dormir

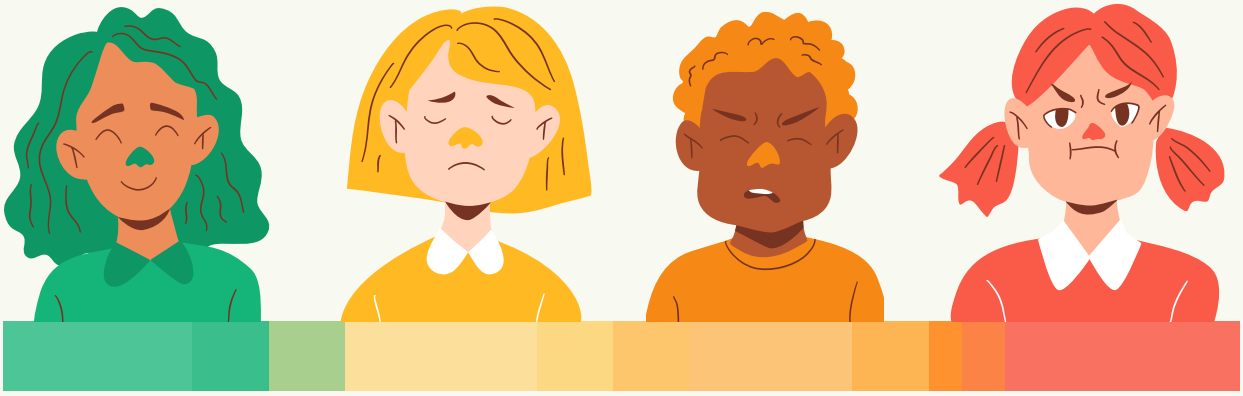
habilidades

ejercicio

puede ayudarnos a gestionar mejor el estrés y lograr una salud mental óptima.

ABORDAR LOS SENTIMIENTOS

¿De qué COLOR te sientes hoy?



¿Te sientes que vas hacia el ROJO?

PARA

PIENSA

RESPIRACIÓN

Cosas que puedes intentar para volver al VERDE

Conversaciones Difíciles:

habilidades sociales

Existen temas que pueden ser difíciles de abordar. Utiliza el método de Puño a Cinco para medir tus sentimientos antes de los debates.

Pregúntate: ¿Cómo me siento? ¿Estoy listo para hablar? ¿Necesito ayuda antes de avanzar? ¿Qué tipo de ayuda necesito?

puño

Estoy muy incómodo y no puedo avanzar.

1 Dedo

Estoy incómodo y necesito ayuda para poder avanzar.

2 Dedos

Estoy un poco incómodo, pero quiero intentar avanzar.

3 Dedos

No estoy seguro de cómo me siento.

4 Dedos

Estoy lo bastante cómodo como para avanzar.

5 Dedos

Estoy listo para avanzar.

Levanta la mano con el número que sientes cuando el profesor lo pregunta.

Extraído de Tolerance.org

Nombre: Fecha:

¿Cómo te ves a ti mismo?

OBSERVA

Con un espejo, mira atentamente todas las formas, colores y otras características de tu cara.

DIBUJA Y PINTA

Con el espejo como guía, dibuja y colorea tu retrato en un papel.

Enviar un comentario

Pide a tus compañeros de clase que te den su opinión sobre tu retrato.

color carrera belleza

Ahora piensa en tres (3) preguntas relacionadas con las palabras anteriores y cómo te viste en el espejo. Escríbelas a continuación.

Adaptación de
https://www.tolerance.org/classroom-resources/lessons/looking-closely-at-ourselves

Nombre:

Fecha:

Mi semana de emociones

Nuestras emociones se pueden dividir en cuatro zonas: azul, verde, amarillo y rojo. Siempre intentamos permanecer o volver a la zona verde y evitar la zona roja.

Rellena el siguiente calendario para tener una información general sobre las zonas por la que pasas durante una semana.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:
Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:

Jueves	Viernes	Sábado
Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:
Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:

ZONAS DE REGULACIÓN

- Con poca energía y motivación para participar
- Atento y positivo en general
- Incómodo y necesita centrarse
- Lleno de emociones negativas y puede reaccionar de manera muy desagradable

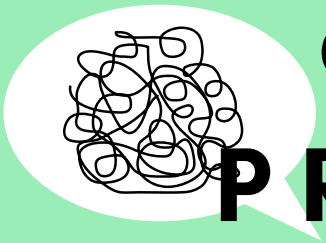
Name _____ Date _____

DEJA VOLAR TUS PENSAMIENTOS

Hay pensamientos negativos sobre nosotros mismos que tenemos que dejar volar como si fuera globos, escribe en cada globo uno de ellos , respira e imagina que los dejas ir

EL ARBOL DE LAS PREOCUPACIONES

Imagina un árbol que absorbe tus preocupaciones cuando lo abrazas, escribe alguna de ellas y después busca una persona de confianza para hablar sobre ello



Cuando me siento

PREOCUPADO

Que cosas me hacen sentir preocupado

Qué pensamientos tengo

Cómo responde mi cuerpo

Pensamiento negativo

Pensamiento realista

Qué cosas puedo hacer para sentirme mejor

Cuando me siento

RABIOSO

Qué cosas hacen que me enfade

Qué pensamientos tengo

Cómo responde mi cuerpo

Pensamiento negaivo

Pensamiento realista

Qué cosas puedo hacer para sentirme mejor

Cuando me siento

TRISTE

Qué cosas hacen que me sienta triste

Qué pensamientos tengo

Cómo responde mi cuerpo

Pensamiento negativo

Pensamiento realista

Qué cosas puedo haer para sentirme mejor

Cuando me siento SOLO

Que cosas hacen que me sienta solo

Qué pensamientos tengo

Cómo responde mi cuerpo

Pensamiento negativo

Pensamiento realista

Qué cosas puedo hacer para sentirme mejor

Chequeo emocional

INICIO

Cómo te sientes hoy?

/10

Describe tus emociones en 3 palabras

¿Sientes que tienes a alguien de confianza con quien hablar sobre cómo te sientes?

- ☐ Si
- ☐ No

si

Con quién puedes hablar?

- ☐ Padres
- ☐ Hermano/a
- ☐ Otro familiar
- ☐ Profesor
- ☐ Amigo
- ☐ Psicólogo/orientador
- ☐ Otra persona

if not...

¿Te gustaria hablar con tu profeso@hoy?

- ☐ Si
- ☐ No

¿Hay algo de lo que quieras hablar con tu profesor hoy?

FIN

Cuando me siento con

MIEDO

Qué cosas me hacen sentir miedo

Qué pensamientos tengo

Cómo responde mi cuerpo

Pensamiento negativo	Pensamiento realista

Qué cosas puedo hacer para sentirme mejor